



**ARM BETS**  
www.armbets.tv TELEVISION

**armpower.net**

Drodzy Armwrestlerzy!

Pierwsze gorące dni roku za nami. To oznacza, że wielkimi krokami zbliża się lato. To ostatni dzwonek by zadbać o swoje mięśnie przed pójściem na plażę. Oczywiście prawdziwy armwrestler myśli o letnich turniejach, a nie zabawie nad morzem. Warto więc nadal doskonalić technikę i siłę. Dlatego też w tym numerze armpowera swoje porady treningowe przedstawi arcymistrz tej dyscypliny sportu - Lubomir Jagnesak ze Słowacji. „Lubo” zdradził nam tajniki swojego podstawowego treningu. Podzielił się również swoim doświadczeniem walki w paskach.

Poza poradami najsilniejszy armwrestler Słowacji opowiedział nam również o życiu prywatnym. Zapraszam zatem do lektury tego wydania armpowera w większości poświęconemu Słowakowi. Dlaczego? Ponieważ Lubo to kilkakrotnie Mistrz Europy i Świata oraz zwycięzca wielu turniejów międzynarodowych. Warto więc bliżej poznać Nr 1 słowackiego armwrestlingu.

Życzymy miłej lektury.



# W DOBREJ FORMIE mogę walczyć z każdym I NIE BOJĘ SIĘ NIKOGO

**ROZMOWA  
Z LUBOMIREM  
JAGNESAKIEM**

**Jeszcze kilka lat temu, jeżeli ktoś pytał o zawodników słowackiego armwrestlingu, padało tylko jedno nazwisko – Jan Germanus. Dziś oprócz Janka ikoną armwrestlingu na Słowacji jest Lubomir Jagnesak z przygranicznej miejscowości Rabca.**

**C**hoć „Lubo” na co dzień prowadzi w rodzinnym mieście siłownię FitMax GYM i dystrybuuje na terenie Słowacji suplementy diety i odżywki dla sportowców polskiej marki FitMax, zawsze znajdzie czas na swoje hobby, jakim jest armwrestling. Kilkakrotny tytuł mistrza Słowacji, Europy czy świata dziś zobowiązuje Lu-

bomira do dalszej aktywności w tym sporcie.

Jak to się stało, że wybrał akurat siłowanie na ręce? Po jakim czasie zdobył tytuł mistrza Europy i świata? Jak na co dzień trenuje? Odpowiedzi na te i inne pytania przeczytacie w poniższym wywiadzie, którego Lubomir udzielił specjalnie dla Armpowera.

## **Lubomir, jak to się stało, że zacząłeś ćwiczyć armwrestling?**

Było to w wieku szkolnym. Miałem wtedy bodajże 12 lat. Zaczęłem trenować z moim wujkiem, który uprawiał armwrestling. To właśnie on wciągnął mnie do tego sportu.

## **Pamiętasz swój pierwszy turniej?**

Po roku treningów pojechałem na moje pierwsze zawody. Był to słowacki turniej. Wtedy ważyłem 63 kg. Najniższą kategorią startową była kategoria 75 kg. Musiałem więc siłować się z trochę cięższymi zawodnikami. Ostatecznie byłem drugi na podium, zaraz za swoim wujkiem.

## **Czy cały czas trenował cię wujek?**

Wujek trenował mnie przez pierwsze trzy lata. Wprowadzał mnie w tajniki tej dyscypliny sportu. Mając piętnaście lat zacząłem już sam trenować i sam jeździć na zawody.

## **Gdzie trenujesz?**

Cały czas trenowałem w mojej rodzinnej miejscowości – Rabca. Dziś mam własną siłownię FitMax GYM.

## **Przez te wszystkie lata startowałeś na wielu turniejach. Pamiętasz może, który dla ciebie był najcięższy?**

Było wiele ciężkich turniejów. Ale nie pamiętam, który był najcięższy. Myślę, że start na mistrzostwach świata, gdzie będąc juniorem walczyłem również w seniorach.

## **Czy na Słowacji armwrestling jest popularna dyscypliną?**

Jest u nas około 50 klubów, więc myślę, że tak jak chyba u was w Polsce.

## **Czy na Słowacji jest dużo zawodów, w których możesz uczestniczyć?**

Regionalnych turniejów jest mało. Praktycznie są tylko trzy puchary Słowacji i międzynarodowy turniej Seneka Ruka.

## **Jaki jest twój największy sukces sportowy?**

Mój pierwszy tytuł mistrza świata. Było to w 2006 w Manchester – Anglia. W mojej kategorii do 75 kg startowało 36 osób. Ja wtedy walczyłem w seniorach. W tej kategorii startowały takie nazwiska jak: Engin Terzi z Turcji, Cvetan Gashevski z Bułgarii czy Jan Amolins z Łotwy. Na rękę prawą byłem najlepszy i zdobyłem tytuł mistrza świata. Na lewą niestety w eliminacjach niefortunnie połama-



łem nadgarstek podczas walki z Enginem Terzi.

### Po jakim czasie trenowania zostałeś mistrzem świata?

Po trzech latach treningu zdobyłem tytuł mistrza świata juniorów, a po pięciu latach tytuł mistrza świata seniorów. Praktycznie od roku 2002 byłem na podium mistrzostw Europy i świata.

### Kiedy poczułeś, że jesteś w tym dobry?

Praktycznie od samego początku. Jak zacząłem wygrywać lokalne turnieje, a potem zdobywać medale na mistrzostwach Europy i świata wiedziałem, że jest u mnie potencjał.

### Może przejdźmy teraz do treningów. Wyjaśnij nam, jak ty ćwiczysz?

Wszystko zależy, na jakie zawody się przygotowuję. Generalnie trenuję 3–4 razy w tygodniu. Dwa razy wykonuję typowy trening armwrestlingowy, jeden raz trening ze sparingpartnerem, dwa razy trening siłowy całego ciała. Oczywiście 1–2 razy w tygodniu dla podtrzymania kondycji i dynamiki biegan.

### Kto jest twoim sparingpartnerem?

Nie mam stałego sparingpartnera. Głównie trenuję sam. Jak do mojej siłowni FitMax Gym w mieście Rabca przyjeżdżają chłopaki z Polski, to wykorzystuję to i sparuję z nimi. Często też sparuję ze słowackim zawodnikiem - Peterem Kasan. Sparuję również z Rustamem Babajewem z Ukrainy. Czasami odwiedzamy się i wymieniamy poglądami. Rustam Babajew jest chyba dla mnie najlepszym sparingpartnerem

### Masz jakieś siłowe rekordy?

Mam kilka. Na przykład podnoszenie na nadgarstek 100 kg jedną ręką. W armwrestlingu jednak nie chodzi o rekordy. Trening powinien być wykonywany dokładnie, w odpowiednich kątach oraz w zależności od tego, jak czujesz swoją rękę i jakie masz możliwości na dany dzień odpowiednio dobranymi ciężarami.

### A suplementacja jest ważnym elementem w twoich treningach?

Bardzo ważna. Po zawodach czasami boli. A do tego, jak się odnowi stara kontuzja, to praktycznie zawsze boli. O ile jest to możliwe, na treningach robię 100% swoich możliwości. Na zawodach natomiast 150%. Bez suplementacji mój organizm nie dałby



rady. Najważniejsze dla mnie są aminokwasy, BCAA oraz suplementy dla regeneracji kości.

### Lubomir, co możesz powiedzieć początkującym armwrestlerom, by zachęcić ich do armwrestlingu?

Pamiętajcie, by trenować głową i sercem. By nie doznać kontuzji na początku swojej kariery, nie róbcie szaleńczych treningów. Lepiej trenować pomału, z małymi obciążeniami. Dokładność wykonywania ćwiczeń też jest bardzo ważna. Jak chcecie nabrać szybko siły, to należy znaleźć dobrego trenera, który was poprowadzi. Myślę, że dobrym armwrestlerem może zostać sportowiec, który sumiennie trenuje minimum 3 lata.

### Masz swoją siłownię. Co tam trenują armwrestling?

Moja siłownia jest dość spora i trenuje tam dużo osób. Są tacy, którzy trenują tylko ogólnorozwojowo, są i osoby, które trenują armwrestling. Praktycznie wszyscy okoliczni armwrestlerzy trenują u mnie na siłowni.

### A dlaczego nazwałś swoją siłownię FitMax?

Jestem twarzą FitMaxa na Słowacji. Skoro tak już jest, to wykorzystałem tę nazwę również na swoją siłownię. Myślę, że jest to dobra nazwa na siłownię. FitMax GYM – brzmi niezłe, prawda?

### Jak godzisz prowadzenie biznesu z treningami?

Czasami jak jest dużo spraw, to ciężko jest mi trenować. Myślami jestem i tu,

i tu. Nie mam koncentracji. Z reguły na czas treningu staram się wyłączyć telefon i skoncentrować się przede wszystkim tylko na ćwiczeniach.

### Czy na Słowacji jesteś osobą rozpoznawalną?

Myślę, że tak. Kiedyś, jak tylko ktoś powiedział armwrestling, to była tylko jedna osoba – Germanus, teraz mówi się - Jagnesak. W mojej rodzinie jest czołowy, słowacki bobsleista – pilot boba, też Jagnesak. Ludzie kojarzą nas obu jako dobrych sportowców.

### Wejdźmy teraz trochę w sferę prywatną. Twoja dziewczyna to też zawodniczka. Możesz nam coś więcej o niej powiedzieć?

Tak. Moją dziewczyną jest armwrestlerka – Sniezana Babajew z Ukrainy. Poznaliśmy się w Gdyni w 2004 roku na mistrzostwach Europy. Zaczęło się

Lubomir ze swoją wybranką – Sniezaną Babajew

<b>Imię i nazwisko</b>	Lubomir Jagnesak
<b>Data urodzenia</b>	14.05.1987
<b>Waga</b>	90 kg
<b>Wzrost</b>	178 cm
<b>Miejsce zam.</b>	Rabca (Słowacja)
<b>Wykształcenie</b>	student prawa (V rok)
<b>Stan cywilny</b>	w związku
<b>Hobby</b>	turystyka, książki, imprezy
<b>Największe osiągnięcia</b>	Dwukrotny mistrz świata juniorów Czterokrotny mistrz świata seniorów Czterokrotny mistrz Europy juniorów Trzykrotny mistrz Europy seniorów Trzykrotny zdobywca Pucharu Świata Zawodowców Dziesięciokrotny mistrz Słowacji

od wspólnej fotografii. Wymieniliśmy się numerami komórek i pisaliśmy do siebie. Rok później spotkaliśmy się na mistrzostwach Europy w Bułgarii. I tak właściwie się zaczęło. Ja od czasu, do czasu przyjeżdżałem do niej na Ukrainę, a ona do mnie na Słowację.

**Czy teraz mieszkacie razem?**

Teraz mieszkamy razem w Rabce - praktycznie już 3 lata. Pracuje u mnie na siłowni jako trenerka armwrestlingowa i fitness.

**W takim razie teraz to ty jesteś jej trenerem?**

Nie. Ja w ogóle nie jestem prywatnym trenerem nikogo. Nie mam na to czasu. Jak ktoś chce, to z chęcią dzielię się uwagami. A Sniezana praktycznie trenuje sama.

**A jak postrzegają cię jej bracia: Rustam i Ruslan?**

Jesteśmy dobrymi przyjaciółmi. Trenujemy razem dwa - trzy razy w roku przed większymi zawodami.

**Pijesz alkohol?**

Lubię dobre białe wino.

**Masz samochód?**

Mam Volvo XC60

**Czy w swoim życiu trenowałeś albo trenujesz jeszcze jakiś inny sport?**

Zajmowałem się wyciskaniem na ławce. Ale nie da się profesjonalnie trenować dwóch dyscyplin sportowych. Nie da się robić rekordów i tu, i tam i być najlepszym w obu dyscyplinach. Dlatego wybrałem armwrestling.

**Czy zwykli ludzie chcą się z tobą siłować?**

Kiedyś miałem dużo sytuacji, w których chcieli się ze mną siłować. Było to głównie w barach i knajpach. Pamiętam taką sytuację, gdy miałem może 15-16 lat i ważyłem ok. 65 kg podeszli do mnie chłopcy, którzy na oko ważyli ponad 100 kg. Kładli kasę na stół i chcieli się ze mną siłować na barowym stole. Ja z reguły takich wyzwań nie przyjmowałem, bo jako sportowiec uważam, że można sparować tylko na treningach. Ale jak już doszło do sytuacji, że chcieli mnie bić, to powalczyłem z nimi. Oczywiście wygrałem. Teraz na szczęście już nie mam takich propozycji.

**Tak się zastanawiam: kto jest teraz silniejszy - ty czy Jan Germanus?**



Tak sobie myślę, że chyba ja. Nie uwierzycie, ale nigdy na zawodach z nim się nie spotkałem. Sparowaliśmy jednak niejednokrotnie. Wygrywał ten, który na tę chwilę miał lepszą formę. Ale ostatnio ja więcej wygrywałem niż on.

**To znaczy, że na Słowacji jesteś najsilniejszy?**

Na tę chwilę jest tylko dwóch słowackich zawodników, z którymi mógłbym powalczyć: ważący 140 kg (trenował w USA) Rozbora Jozef oraz Jan Germanus. Z oboma walczyłem i wygra-

łem. Wychodzi na to, że jestem więc najsilniejszy. Jak jestem w dobrej formie, to mogę walczyć z każdym i nikogo się nie boję.

**Jakie masz najbliższe plany startowe?**

Chcę wystartować na mistrzostwach Europy, świata i oczywiście na Pucharze Świata Zawodowców - Nemiroff World Cup.

Lubomir zdobył złoty medal na Mistrzostwach Świata we Włoszech (2009 r.)

Walka finałowa Lubomira na Mistrzostwach Europy. Bułgaria 2009 r.

Rozmawiał: Paweł Podlewski





# WALKA W PASACH

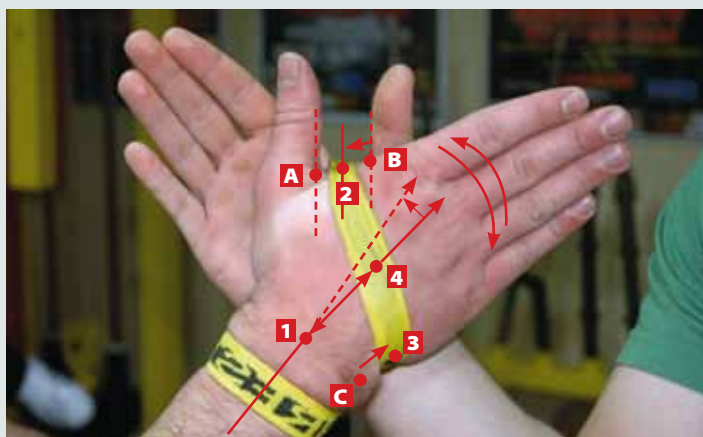


## - WSKAZÓWKI LUBOMIRA JAGNESAKA

### WIĄZANIE PASKA

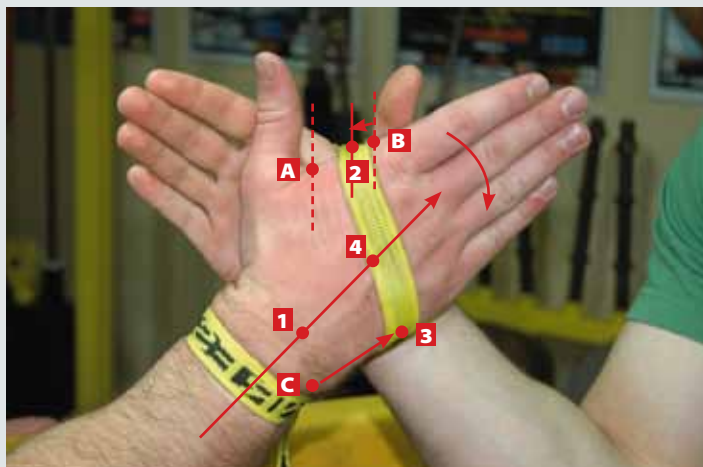
#### Przykład 1

Poprawne ułożenie ręki przed związaniem jest kluczem do swobodnej manipulacji dłonią po związaniu paskiem. Otóż wasza ręka zostanie w lepszej sytuacji, jeżeli po związaniu przed zamknięciem palców odcinek od PUNKTU A do PUNKTU 2 będzie krótszy od odcinka PUNKTU B do PUNKTU 3, a odcinek od PUNKTU C do PUNKTU 3 będzie najkrótszy. Takie ułożenie paska da wam możliwość lepszego manewru nadgarstkiem zarówno w górę, jak i w dół. Przy takim układzie związania paskiem jest większa możliwość wykorzystania dźwigni podczas walki.



#### Przykład 2

W tym przypadku odcinek od PUNKTU A do PUNKTU 2 jest dłuższy niż odcinek od PUNKTU B do PUNKTU 2, a odcinek od PUNKTU C do PUNKTU 3 jest mocno oddalony od kostki nadgarstka. Przy takim ustawieniu zawodnik ma możliwość manewru nadgarstkiem tylko w dół. Podczas wiązania ważne jest więc ustawienie swojej ręki tak wysoko jak to możliwe.



**P**odczas bezpośrednich walk przy stole, czy to na mniejszych, czy to na większych zawodach wielu zawodników rozrywa ręce tylko po to, aby kontynuować walkę w paskach. Jest to część taktyki wielu zawodników na świecie.

Na pierwszy rzut oka wydawać by się mogło, że walka w paskach jest prostą techniką walki. Jednak ten, kto tak myśli, bardzo się myli. Walka w pasach zależy od wielu czynników fizycznych i genetycznych, a umiejętność walki w pasach szlifowana jest na treningach indywidualnie z każdym zawodnikiem osobno. W jaki sposób? Na specjalnych treningach tylko i wyłącznie ze sparingpartnerem.

W zależności od siły nadgarstka i przedramienia, sposobów wykorzystania wiązania jest wiele. Ja w swoim życiu słyszałem i widziałem wiele teorii dotyczących wiązania pasa i uwierzcie mi na słowo, że każda z nich była dobra i sprawdzała się podczas walk, ale nie każda pasowała mi osobiście. Zobaczmy jak to robi czołowy zawodnik światowej klasy, kilkakrotny mistrz Europy i świata – Lubomir Jagnesak ze Słowacji. Lubomir z reguły walczy w hak, a jego mocną stroną jest silny nadgarstek, biceps oraz nacisk boczny. Z reguły zawodnicy z taką techniką walki nie dążą do rozerwania i starają się zaatakować pierwsiego. Ale jeżeli już dojdzie do rozerwania, to Lubomir ma swoje sztuczki, aby być w wygodnej pozycji przed startem i wykorzystać maksymalnie wszystkie możliwości swojej ręki.

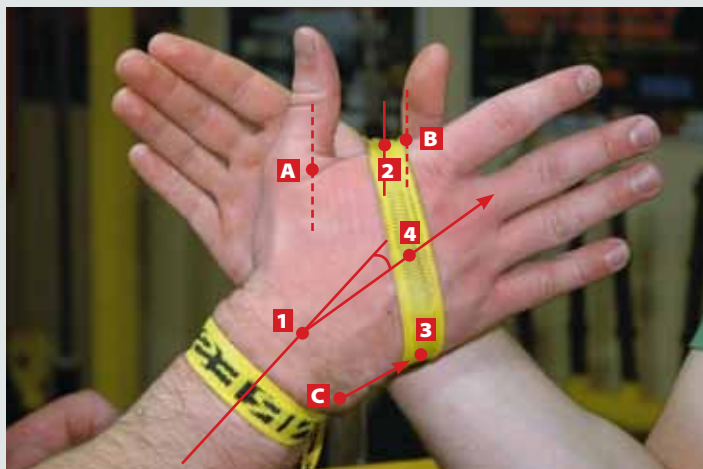
Na kolejnych trzech przykładach widzimy, jak Lubomir Jagnesak pokazuje różne ułożenia paska podczas wiązania. Według słowackiego zawodnika tak naprawdę tylko na przykładzie 1. jest poprawnie uwiązana ręka. Spróbujmy wyjaśnić dogłębnie, dlaczego.

Zwróćcie uwagę na narysowane główne punkty:

- Punkt 1 – punkt zgięcia dłoni
- Punkt 2 – to jest górna krawędź dłoni uwiązana paskiem.
- Punkt 3 – dolna krawędź uwiązana paskiem
- Punkt 4 – środkowa część dłoni uwiązana paskiem
- Punkt A – punkt twojego dużego palca
- Punkt B – punkt dużego palca przeciwnika
- Punkt C – kostka nadgarstka (wyrstek rylcowaty boczny)

**Przykład 3**

W tym przypadku odległość od PUNKTU A do PUNKTU 2 jest dłuższa niż odległość od PUNKTU B do PUNKTU 2, a odcinek od PUNKTU C do PUNKTU 3 jest jeszcze mocniej oddalony od kostki nadgarstka niż w przykładzie 2. Przy takim ustawieniu manewr nadgarstkiem jest praktycznie niemożliwy.



Przy poprawnym ułożeniu paska oraz poprawnym ustawieniu ręki (ustawiona jak najbardziej do góry) i po zamknięciu palców ręka przeciwnika jest poniżej kostki wskazującego palca (przed komendą Ready Go!). Po komendzie Rady Go! przeciwnika można atakować górną z maksymalną amplitudą, tzn. że istnieje możliwość dużego odchylenia nadgarstka.

**PRZY WALCE W HAK**

Przed komendą Ready Go! 2

**KORZYŚCI Z POPRAWNIE UŁOŻONEGO PASKA**

**PRZY WALCE GÓRĄ**

Przed komendą Ready Go! 1



Po komendzie Ready Go! 1A



Po komendzie Ready Go! 2A



Podobnie jak na poprzednich zdjęciach, tak i w tym przypadku przy poprawnym ułożeniu paska oraz ustawieniu całej ręki jak najbardziej do góry, po zamknięciu palców ręka przeciwnika jest poniżej kostki wskazującego palca (przed komendą Ready Go!). Zauważcie jednak, że wasz kciuk jest otwarty. Dlaczego? Otwarty kciuk dodatkowo wypycha wskazujący palec przeciwnika, co daje nam dużą przewagę przy walce. W takim układzie (z otwartym kciukiem) po komendzie Rady Go!, skrzętem nadgarstka do wewnątrz z łatwością przechodzimy do ataku w hak.

Jak widzicie, prawidłowe ułożenie paska podczas walki jest bardzo ważne. Wiadome jednak jest, że wszystkie szczegóły poznaje się poprzez próby i błędy podczas częstych treningów i startów.



Snieżana Babayev, Lubomir Jagnesak,  
trener Klubu Złoty Tur Gdynia  
– Andrzej Głabała



## LUBOMIR JAGNESAK – PODSTAWOWY TRENING MISTRZA

**K**lub Sportowy Złoty Tur Gdynia – to pierwszy, do dziś działający polski klub armwrestlingowy (kolebka polskiego armwrestlingu). To do tego klubu, od samego początku swojego istnienia przyjeżdżają najwięksi mistrzowie tego sportu. Nic więc dziwnego, że mając tak blisko do Polski, od czasu do czasu gdyński klub odwiedza arcymistrz armwrestlingu, słowacki zawodnik – Lubomir Jagnesak z Rabcy (miejscowość położona niedaleko granicy z Polską). Po raz kolejny przebywając w gdyńskim Klubie Złoty Tur Lubomir pokazał nam swój podstawowy trening, który, jak sam mówi: „ jest to trening zarówno dla zaawansowanych, jak i początkujących zawodników”.

Jak sami zauważycie, Lubomir w normalnym okresie przygotowawczym nie trenuje na maksymalnych ciężarach. Duże ciężary słowacki zawodnik wprowadza do treningu około 2 miesiące przed startem na większych zawodach.

### ROZGRZEWKA

Dla Lubomira rozgrzewka to podstawowy element jego treningu. Na rozgrzewkę Jagnesak poświęca 15–20 minut. Jego rozgrzewka to głównie ćwiczenia gimnastyczne, z gumą oraz z wykorzystaniem drążka (podciąganie), a następnie trening z lekkimi ciężarami.

### PODNOŻENIE NA BICEPS CHWYTEM POŚREDNIM



Podnoszenie na biceps z wykorzystaniem modlitewnika. Ramię ręki znajduje się prostopadle do podłogi. Przedramię idzie z kąta prostego w górę z równoczesnym skrętem nadgarstka do wewnątrz.

Jest to podstawowe ćwiczenie w treningu armwrestlera. Wzmacnia przede wszystkim mięśnie bicepsa. Lubomir zaleca wykonywać to ćwiczenie w okresie roztrenowania ciężarem nie większym jak 50–60% ciężaru maksymalnego, w seriach 4–5 po 12–15 powtórzeń.

## ŚCIĄGANIE NA WYCIĄGU



Ściąganie na wyciągu z wykorzystaniem grubej rączki. Łokieć oparty o połówkę stołu. Linka wyciągu położona w górnej części.

Jest to kolejne podstawowe ćwiczenie każdego armwrestlera.

W tym ćwiczeniu pracują mięśnie bicepsa, nadgarstka, klatki piersiowej oraz przyczep łokciowy. Ćwiczenie to można wykonywać jako ćwiczenie jedno z rozgrzewających. Lubomir zaleca wykonywanie tego

ćwiczenia w każdym okresie treningowym. Jagnesak wykonuje ściąganie na wyciągu w 4–5 seriach po 12–15 powtórzeń z ciężarem nie większym niż 45–50% ciężaru maksymalnego.

## NACISK BOCZNY NA MECHANICZNYM RAMIENIU



Trening z wykorzystaniem Mechanicznego Ramienia z parku maszynowego Mazurenko Armwrestling Equipment. Nadgarstek lekko zgięty. Jak sam mówi Lubomir: „mam taką maszynę w swojej stajni i zalecam na niej ćwiczyć każdemu, kto chce być zawodowym armwrestlerem”.

W tym ćwiczeniu głównie pracują przyczepy łokcia. Zwracamy waszą uwagę na to, by nie narobić sobie kontuzji – zawsze do tego ćwiczenia należy podchodzić bardzo rozgrzanym. Lubomir zaleca wykonywać to ćwiczenie w każdym okresie przedstartowym. Jagnesak

wykonyuje nacisk boczny na mechanicznym ramieniu w 4–5 seriach po 10–12 powtórzeń, z ciężarem nie większym niż 60–70% ciężaru maksymalnego.



## PODNOSENIE NA NADGARSTEK



Podnoszenie na nadgarstek hantlem ekscentrycznym. Przedramię oparte o wewnętrzną część uda. Start z prostego nadgarstka do góry.

Wbrew pozorom to nie jest tylko ćwiczenie na nadgarstek. Hantel eks-

centryczny wyrabia nam dodatkowo tak potrzebną każdemu armwrestlerowi siłę palców. Słowacki armwrestler zaleca wykonywać to ćwiczenie w każdym okresie treningowym. Jagnesak wykonuje podnoszenie na

nadgarstek w 4-5 seriach po 12-15 powtórzeń, z ciężarem dobranym do swoich możliwości.

## TRENING NA PALCE



**NACHWYTEM**



**PODCHWYTEM**

Ćwiczenie na palce z wykorzystaniem kombajnu uniwersalnego. Dzięki uniwersalnej maszynie można ćwiczyć swoje palce zarówno podchwytem, jak i nachwytem. Ćwiczenie palców

Lubomir wykonuje z reguły jako ostatnie w swoim treningu.

W tym ćwiczeniu trenujemy siłę ścisku w palcach. Lubomir zaleca wykonywać to ćwiczenie w dowol-

nym okresie treningowym. Trening na palce słowacki mistrz wykonuje w 5-6 seriach po 15-25 powtórzeń, z ciężarem nie większym niż 50-60% ciężaru maksymalnego.

# V OTWARTE MISTRZOSTWA PIKNIKU OLIMPIJSKIEGO



## 1. Termin zawodów:

11 czerwca 2011 rok (sobota) w ramach „12. Pikniku Olimpijskiego”

## 2. Miejsce zawodów:

Warszawa, Żoliborz, park Kępa Potocka i Centrum Olimpijskie przy ul. Wybrzeże Gdyniense

## 3. Ważenie:

11 czerwca 2011 r., w godz. 11.30–12.30

## 4. Rozpoczęcie rywalizacji i zakończenie:

Rozpoczęcie – godz. 13.00

Zakończenie – godz. 18.30

## 5. Zasady rywalizacji:

Uczestnicy zawodów zostaną podzieleni na następujące kategorie wagowe:

- Juniorzy – prawa ręka: do 63kg, 78 kg, +78 kg
- Juniorki – prawa ręka: Open
- Mężczyźni – prawa ręka: do 63 kg, 78 kg, 95 kg, +95 kg
- Kobiety – OPEN prawa ręka,
- Dzieci – OPEN prawa ręka (w formie zabawy)

Rywalizacja odbędzie się w systemie dwóch przegranych wg. zasad WAF. W przerwach pomiędzy walkami odbędą się mini pokazy z udziałem kibiców oraz mini turnieje z nagrodami dla dzieci.

# HANDS OF STONE 2011

## 1 Termin i miejsce:

– 11 czerwca 2011 – Centrum Kultury w Błoniu, ul. Jana Pawła II 1b, 05-870 Błonie

## 2 Rywalizacja sportowa rozpocznie się:

- eliminacje od godz. 12.00
- finały od godz. 18.00

## 3 Weryfikacja i ważenie:

– od godz. 9.00 do 11.00 – Centrum Kultury w Błoniu, ul. Jana Pawła II 1b

Zawodnicy, którzy spóźnią się na ważenie nie zostaną dopuszczeni do zawodów.

## 4 Kategorie wagowe i zasady rywalizacji:

- Mężczyźni – 65 kg, 70 kg, 80 kg, 90 kg, +90 kg, OPEN
- Mężczyźni Amatorzy OPEN
- Kobiety OPEN
- Masters OPEN

Rywalizacja odbędzie się tylko prawą ręką w systemie dwóch przegranych według zasad FAP.

## 5 Nagrody

- Puchary, dyplomy
- Nagrody pieniężne:

- Kategorie 65 kg, 70 kg, 80 kg, 90 kg, +90 kg, Kobiety OPEN, Masters OPEN (I – 300 zł, II – 200 zł, III – 100 zł),
- Kat. OPEN (I – 500 zł, II – 300 zł, III – 150 zł),
- Mężczyźni Amatorzy OPEN (I – 150 zł, II – 100 zł, III – 50 zł)

## 6 Zasady uczestnictwa

- Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w ubraniu sportowym.

## 6. Nagrody:

dyplomy i nagrody rzeczowe w każdej kategorii wagowej do 3 miejsca.

## 7. Uwagi końcowe:

- Opłata startowa: bark opłaty startowej
- Zawodnika dopuszcza się do walki jedynie w ubraniu sportowym: koszulka z krótkim rękawem lub w ramionkach, spodnie dresowe lub krótkie spodenki, obuwie sportowe.
- Wymagana jest pisemna zgoda o przyjęciu odpowiedzialności osobistej podczas startu, w przypadku uczestników do lat 18. pisemna zgoda rodziców lub opiekuna.
- Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie.
- Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi.

## Organizatorzy:

- Centrum Olimpijskie PKOL
- Federacja Armwrestling Polska
- UKS Złoty Tur Gdynia  
Tel./Faks 58 621 93 08, e-mail: armwrestling@world.pl

- Zawodnicy, którzy nie będą w stroju i obuwia sportowym nie zostaną dopuszczeni do zawodów.
- Każdy zawodnik powinien mieć przy sobie dokument tożsamości.
- Wymagana jest pisemna zgoda o przyjęciu odpowiedzialności osobistej podczas startu w turnieju, w przypadku uczestników do lat 18. pisemna zgoda rodziców lub opiekuna.
- Ubezpieczenie zawodników spoczywa na jednostkach delegujących lub we własnym zakresie.
- Kategorie Masters – Mężczyźni powyżej 40. roku życia
- Prawo startu w kategorii Mężczyźni Amatorzy OPEN mają zawodnicy którzy nie startowali w MP, PP, ME, MŚ, PŚ
- Prawo interpretacji i zmiany niniejszego regulaminu przysługuje wyłącznie organizatorowi

## 7 Opłata startowa

opłata jest jednorazowa i jednocześnie obejmuje wszystkie kategorie wagowe – 15 zł

## 8 Organizator

- Centrum Kultury w Błoniu
- Dominik Gliński tel. 503 486 265
- Pyton Warszawa
- Powiat Warszawski Zachodni
- Gmina Błonie

## 9 Patroni

- Miesięcznik KiF
- www.armpower.net
- www.4sport.eu
- TVP Warszawa
- Radio Bogoria

WSTĘP WOLNY!



## FEDERACJA ARMWRESTLING POLSKA

Zarząd Główny FAP • ul. Okrzei 18/7, 81–245 Gdynia  
Tel./faks (058) 621 93 08 • e-mail: armwrestling@world.pl  
www.armpower.net, www.ArmBets.tv, www.armwrestling.pl

## KLUBY W POLSCE:

**BIELSKO-BIAŁA:** Eco Power, ul. Koleszowska 4/170, 42–300 Bielsko-Biała, tel. 665 808 001 – Mariusz Mackiewicz, e-mail: fitness@fitness-polska.com.pl • **BYDGOSZCZ:** Złoty Niedźwiedź Bydgoszcz, ul. Glebowa 35, 85–355 Bydgoszcz, tel. 602 652 145 – Andrzej Skóra, e-mail: maciejstelmazyk@wp.pl • **CHOSZCZNO:** Złoty Orzeł Choszczno, ul. Stargardzka 39a/2, 73–200 Choszczno, tel. 602 115 894 – Wiesław Łącki, e-mail: uksarmwrestling@e-cho.pl • **GDĄSK:** UKS Żabianka, ul. Orłowska 4, 80–347 Gdańsk, tel. 506 134 903 – Łukasz Mielewicz • **GDYŃIA:** UKS Złoty Tur Gdynia, ul. Morska 108 a, 81–245 Gdynia, tel. (058) 621 93 08, lub 783 010 487 – Andrzej Głabala, e-mail: armwrestling@world.pl • **GRUZIADZ:** UKS Arm Fanatic Sport Grudziądz, ul. Ikara 20/43, 86–300 Grudziądz, tel. 697 585 771 – Marlena Wawrzyniak, e-mail: fanaticsport@poczta.fm • **JASTRZĘBIE ZDRÓJ:** Olimp Jastrzębie, ul. Piastów 15, 44–335 Jastrzębie Zdrój, tel. (032) 471 42 47, lub 696 135 023 – Adrian Łukaszewicz • **JAWORZNO:** MKKS Tytan Jaworzno, ul. Inwalidów wojennych 18, 41–603 Jaworzno, tel. 601 411 004 – Mariusz Grochowski, e-mail: grochowski@poczta.onet.eu • **KIELCE:** Rushh Kielce, ul. Niska 6, 25–317 Kielce, tel. 661 444 555 – Marek Kobięć, e-mail: m.kobiec@wp.pl • **KIELCE:** Złoty Smok, ul. Paderewskiego 24, 25–004 Kielce, tel. 600 024 865 – Radosław Trybus • **KONIECPOL:** MLKS Pilića Koniecpol, ul. Mickiewicza 30, 42–230 Koniecpol, tel. 669 425 475 – Piotr Szczerba, e-mail: muhammadali@op.pl • **KOSZALIN:** UKS 16 Koszalin, ul. S. Dąbka 1, 75–354 Koszalin, tel. 501 664 333 – Jarosław Zwolak, e-mail: jaroslawzwolak@wp.pl • **KROŚNIEWICE:** Stalowe Ramiona Krośniewice, ul. Toruńska 16/16, 99–340 Krośniewice, tel. 603 962 592 – Janusz Kopec, e-mail: janusz.kopec@op.pl • **ŁĘBORK:** UKS Złoty Lew Łębork, ul. Czołgistów 5, 84–300 Łębork, tel. 501 245 895 – Marcin Kreft, e-mail: mabo23@wp.pl • **LUBLIN:** Klub Sportowy Paco Lublin, ul. Kieprzy 5b, 20–410 Lublin, tel. (081) 740 33 00 lub 665 229 759 Beata Stelmaszczuk, e-mail: biuro@paco.pl • **NISKO:** Viking Nisko, ul. Polna 18a, 37–400 Nisko, tel. (015) 841 29 87, lub 660 258 281 – Dariusz Groch, e-mail: cichlid@o2.pl • **OSTRÓDA:** UKS Gladiator Ostróda, ul. Piławki 1, 14–140 Miłomłyn, tel. (089) 647 30 54, lub 604 775 326 – Radosław Staroń, e-mail: gladiator.ostroda@op.pl • **PIASECZNO:** Armfight Piaseczno, ul. Sikorskiego 7/1, 05–500 Piaseczno, tel. 503 155 898 – Marcin Lachowicz, e-mail: armfighter@wp.pl • **PRZYŁĘK:** UKS BLACK SKORPION, ul. Kamieniecka 16, 57–255 Przyłęk, tel. 607 671 997 – Marcin Zawada, e-mail: marzaw@interia.pl • **SKĘPE:** UKS Mustang, Al. 1 Maja 89 (przy Hall Sportowej), 87–630 Skepe, tel. (054) 287 81 52 – Andrzej Zawadzki • **STARE MIASTO:** OSP Bolo Stare Miasto, ul. Rychalska 2, 62–571 Stare Miasto, tel. 602 669 333 – Paweł Gardecki, e-mail: pawstar@wp.pl • **STAROGARD GDĄSKI:** UKS Iron Starogard Gdański, ul. Pomorska 3, 83–200 Starogard Gdański, tel. 502 635 653 – Grzegorz Piotrkowski, e-mail: gp.rolex@neostrada.pl • **STRZEGOM:** SK Ostry Strzegom, Aleja Wojska Polskiego 12 a, 58–150 Strzegom, tel. 608 302 887 – Joanna Ostrowska, e-mail: studioostry@interia.pl • **TOMASZÓW MAZOWIECKI:** SDS Tomaszów Mazowiecki, ul. Warszawska 75/81, 97–200 Tomaszów Mazowiecki, tel. (044) 725 26 88, lub 662 148 981 – Zbigniew Bartos • **WARSZAWA:** KLUB PYTON, ul. Ostrożycka 2/4, 04–035 Warszawa, tel. (022) 226 36 06 – Krzysztof Wojciech Tur, e-mail: xmen0011@wp.eu • **WARSZAWA:** Armhammer Warszawa, ul. Dybowskiego 3/5, 02–776 Warszawa, tel. 501 724 823 – Tomasz Ruczy, e-mail: armhammer@interia.pl • **WAŁBRZYCH:** MKS Herakles Wałbrzych, ul. E. Orzeszkowej 7/1, 58–301 Wałbrzych, tel. 662 146 332 – Sebastian Wyszyński lub 601 155 627 – Robert Leszko • **WĘGRÓW:** UKS Hulk Węgrów, ul. Stoneczna 45i, 07–100 Węgrów, tel. 508 442 961 – Emil Wojtyra, e-mail: emil-wojtyra@wp.pl • **WOLSZTYN:** UKS Traktor, ul. Gajewskich 9, 64–200 Wolsztyn, tel. 501 959 442 – Wiesław Rzany, e-mail: rzanywieslaw@interia.pl • **WOŁOMIN:** UKS Forma Wołomin, ul. Fieldorfa 24, 05–200 Wołomin, tel. 504 295 500 – Dariusz Zawadzki, e-mail: forma.arm@neostrada.pl • **WROCŁAW:** Steelarm Wrocław, ul. Jedności narodowej 79/15, 50–262 Wrocław, tel. 888 323 066 – Krzysztof Siwek, e-mail: steelarm@wp.pl • **ŻARY:** Szaki Club Żary, ul. Marcinkowskiego 22, 68–200 Żary, tel. 609 538 848 – Sławomir Szkoła, e-mail: szakiclub@wp.pl

## DZIAŁ ARMPower:

Prezes: Igor Mazurenko  
tel. (058) 621 93 08, e-mail: igor.mazurenko@armpower.net

Redaktor Naczelny: Paweł Podlewski  
tel. 0603 603 880, e-mail: redakcja@armpower.net

Zespół: Kamil Szkudlarski, Marcin Mielniczuk, Anna Mazurenko, Piotr Korzeniewski, Bożena Lenard, Andrzej Głabala, Dorota Galińska, Piotr Szczerba, Tomasz Szewczyk

Fotoreporterzy: Igor Mazurenko, Mirek Krawczak